

Наша Оттава

NASHAOTTAWA.CA
MAR 2026

и Гатино

ПРОФАЙЛИНГ КАК НАВИГАТОР

СТР 4

ВОЗРАСТ - НЕ ПОРОК?

СТР 10

АВАРИЯ? ТРАВМА? МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ!

СТР 6

Фото:

Егор Евсиков

C.D., M.A., J.D.

Associate,

Personal Injury Lawyer





У вас есть что рассказать или предложить читателям журнала? - Добро пожаловать!

Вместе мы сможем подобрать вам самый лучший вариант и представить ваше коммерческое предложение в нашем журнале так, чтобы оно максимально эффективно привлекало потребителей ваших услуг или продуктов:

- Реклама на обложке или внутри журнала (1/8, 1/4, или 1/2 страницы, одна страница или полный разворот);
- Собственная рубрика, чтобы поделиться с нашими читателями информацией о вашем бизнесе, продуктах и услугах.

Весь журнал существует в электронном формате на нашем веб-сайте **NashaOttawa.ca**, и мы активно продвигаем его в социальных сетях.

Что это дает вам? Ваша реклама продолжает работать долгое время после выпуска печатного журнала; вы можете продолжать ссылаться на ваши статьи на интернете и обеспечивать дополнительное продвижение вашему бизнесу.

Реклама в нашем журнале сможет помочь расширить ваш бизнес и привлечь новых клиентов! Тот факт, что вы сейчас держите журнал в руках, доказывает что это работает.

По вопросам сотрудничества и рекламы звоните:

613-262-1767 Юрий

Информация о ценах на размещение рекламы

на нашем веб-сайте:

NashaOttawa.ca/business-proposal

Наша Оттава

PUBLISHED BY
Meridian Press

Editorial Team

**Yuri Natchetoi, Oksana Turuta,
Anastasia Chupina, Anna Prikhodko**

Writers / Reporters / Contributors

**Larisa Sokolovska Egor Evsikov
Anastasia Chupina Anna Prikhodko
Marina Kotchetova Gueorgi Indjikian**

CONTACTS

Tel: 613-262-1767

Email: info@nashaottawa.ca

Web: nashaottawa.ca

FB: fb.com/NashaOttawa

SUBSCRIPTION & SALES

Single copy

(delivery by Canada Post): \$5.

Annual subscription
\$60 (Canada), \$72 (US)

\$120 (outside of Canada & US).



Member of National Ethnic Press
& Media Council of Canada (NEPMCC).

Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Мы все мечтаем об одном: прожить долго, сохранив ясный ум, крепкое тело и радость жизни. Не просто дотянуть до старости, а оставаться активными, энергичными и счастливыми. Наука говорит: это реально. Но путь к активному долголетию, это не одна волшебная таблетка, а целая система.

Организм это сложная машина. Представьте себе автомобиль. Он может простоять в гараже двадцать лет и всё равно сломаться. Или проехать миллион километров и быть в полном порядке, если за ним правильно ухаживать. Человеческий организм устроен по схожему принципу: сломаться может любая «деталь» - та, что слабее всего или которой пренебрегали дольше всего.

Именно поэтому в Академии Здоровья и Счастья отвергают подход «одно универсальное средство от всех проблем». Вместо этого диагностика, выявление слабых мест и точечная работа с каждым из них. У кого-то это хронический стресс и нарушенный сон. У кого-то скованные суставы и слабый иммунитет. У кого-то непроработанные психологические травмы, которые годами разрушают здоровье изнутри. Лучшая лаборатория для такого рода деятельности - природа. Тихий коттедж в окрестностях Оттавы, лес, вода и тишина становятся идеальной средой для полной перезагрузки. Именно здесь Академия проводит ретриты на один-два дня или неделю.

В Академии применяют проверенные столетиями практики, которые реально работают. **Йога, Тай-чи и Цигун** для тех, чьё тело «устало» от сидячей жизни. Эти практики мягко восстанавливают гибкость суставов, улучшают баланс и координацию - то, что с возрастом уходит первым. Уже после двух дней регулярных утренних занятий люди замечают: тело двигается легче, боли в спине отступают.



АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ: как прожить до 120 лет?

Дыхательные практики и медитация для перегруженной нервной системы. Техника «box breathing» (4 секунды вдох - 4 задержка - 4 выдох - 4 пауза) буквально «переключает» организм из режима стресса в режим восстановления. Хронический стресс это один из главных ускорителей старения. Научиться управлять им значит подарить себе годы активной жизни.

Звукотерапия и йога-нидра для глубокого восстановления деятельности мозга. Вибрации поющих чаш и практика «сознательного сна» работают с теми уровнями нервной системы, куда обычный отдых просто не добирается. После сессии возникает ощущение: за 30 минут выспался - как за 8 часов.

Натуропатия и траволечение для укрепления иммунитета и детоксикации. Фитотерапевтические чаи, адаптогены, правильное питание на основе



аюрведических принципов помогают восстановить естественные защитные механизмы организма.

Осознанные прогулки и заземление самая недооценённая практика. Ходьба по лесным тропам, босиком по траве, созерцание воды, это не просто приятно. Это снижает уровень кортизола, нормализует давление и улучшает качество сна.

Работа с психологом и коучем для тех, кто понимает: многие болезни начинаются в голове. Психосоматика это не миф. Непроработанные обиды, страхи и травмы буквально живут в теле и провоцируют болезни сердца, аутоиммунные расстройства, хроническую усталость. Сессии с психологом на фоне природы дают глубину, недостижимую в городском офисе.

Один уик-энд в коттедже под Оттавой - и вы уже не тот человек, что приехал. Это не отпуск. Это инвестиция в ещё тридцать лет активной, счастливой жизни.

Академия Здоровья и Счастья приглашает вас на ретриты этим летом. Потому что 120 лет активной жизни, это не предел. Это план.

Юрий Начетой





ПРОФАЙЛИНГ КАК НАВИГАТОР в мире общения и понимания мотивов и поведения людей



ЧТО МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ВИДИМ В ЛЮДЯХ?

Как часто мы попадаем в ситуации, когда разочаровываемся в людях на работе, в жизни, в семье. Как часто мы ожидаем от человека одного поведения, одной реакции, одного уровня ответственности, а получаем совсем другое. И наоборот, рядом может быть человек с большим потенциалом, а мы даже не предполагаем, на что он на самом деле способен.

В результате возникают обиды, недоразумения и ощущение, что нас не понимают.

Представьте жёлтый апельсин и круглый жёлтый помидор. Внешне они могут быть похожи по цвету и форме, но мы прекрасно понимаем разницу. От апельсина мы ожидаем сладко-кисловатый цитрусовый сок, а от помидора - томатный вкус и мы знаем, что с каждым из них можно делать, чтобы правильно использовать продукт.

Мы не ждём апельсинового сока из помидора и не используем апельсин для борща, и не удивляемся этому, потому что знаем их природу.

С людьми всё происходит гораздо сложнее. Мы часто ожидаем от человека тех реакций, которые естественны для нас, но могут быть совершенно чужды ему. Нам кажется правильным открыто обсуждать чувства, а для другого это перегрузка. Мы считаем нормой чёткую структуру и порядок, а для кого-то это воспринимается как давление. Нас с детства учат относиться к людям так, как мы хотим, чтобы относились к нам, но в реальной жизни у людей разное восприятие, разные ценности и разные способы реагирования. То, что для одного является поддержкой, для другого может ощущаться как контроль.

Именно поэтому так важно понимать, чего ожидать от человека, на что он способен и как максимально точно использовать его сильные стороны. Профайлинг как раз и помогает увидеть эти различия и перестать требовать от людей того, что не соответствует их внутренним особенностям и, соответственно - максимально эффективно учитывать сильные качества.

РАДИКАЛЫ КАК ВНУТРЕННЯЯ ОСНОВА ЛИЧНОСТИ

В профайлинге используется понятие радикалов. Слово происходит от латинского radix и означает корень. Под радикалами понимают устойчивые поведенческие реакции и особенности нервной системы, которые влияют на восприятие информации, мышление и эмоциональные реакции человека. Проще говоря, это привычные способы реагировать на людей, ситуации и изменения. Одни люди ориентированы на структуру и результат, другие на атмосферу и отношения, третьи на идеи и смыслы. Эти особенности формируются на базе индивидуальных характеристик и остаются относительно стабильными во времени. С развитием эмоционального интеллекта человек может лучше понимать себя, осознавать свои реакции и использовать свои сильные стороны более эффективно с учетом своих слабых сторон.

ЧЕМ ПРОФАЙЛИНГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БЫТОВОГО «Я ЧУВСТВУЮ ЛЮДЕЙ»

Многие уверены, что они просто хорошо чувствуют людей. Иногда это действительно работает, но чаще это догадки, основанные на личном опыте, настроении и впечатлениях. Профайлинг основан на системном наблюдении. Учитывается, как человек говорит, как реагирует, как держится в пространстве, как принимает решения, как ведёт себя в стрессовых ситуациях и в спокойной обстановке. Внимание направляется не на одну фразу или эмоцию, а на общую картину поведения (на курсе мы изучаем каждый радикал по 37 факторам). В результате появляется не случайное впечатление, а понятное и целостное понимание личности.

ЧТО ДАЁТ ПРОФАЙЛИНГ НА ПРАКТИКЕ

В обычном общении становится проще понимать людей: кому нужны чёткие инструкции и структура, а кому важны поддержка, атмосфера и эмоциональный контакт. В личных отношениях усиливается понимание причин поведения партнёра, детей и родителей, и реакции перестают восприниматься как странные или непредсказуемые. В рабочей среде становится легче распределять задачи, учитывать стиль мышления

сотрудников и выстраивать более эффективное взаимодействие в команде. Это влияет на результат, рабочую атмосферу и качество коммуникации. В переговорах появляется возможность говорить с человеком на языке его ценностей, целей и способов восприятия информации, что делает общение более точным и результативным. Профайлинг также помогает лучше понять себя, свои реакции, сильные стороны и предпочтительную среду, что важно для профессионального выбора и общего качества жизни.

КОГДА ЗНАНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРАКТИЧЕСКИМ НАВЫКОМ

Со временем профайлинг перестаёт быть теорией и становится практическим навыком понимания людей. Он помогает ясно осознавать, какой человек перед вами, как он воспринимает информацию, что для него важно и как с ним лучше выстраивать общение. Внимание обращается на мимику, жесты, речь, ценности, мотивацию и типичные реакции человека. Постепенно формируется целостное понимание его приоритетов и способов реагирования в разных ситуациях. В отношениях и в работе это даёт более глубокое и более точное понимание партнёра, детей, родителей и коллег, облегчает поиск подхода к разным людям и делает взаимодействие более устойчивым и осознанным.

ПОНИМАНИЕ ЛЮДЕЙ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Сегодня можно владеть технологиями, ИИ, информацией и современными инструментами, но главный фактор успеха по-прежнему связан с коммуникацией с людьми. Пока еще роботы не заменили нам партнеров и начальников. Ошибочные решения, разрушенные команды, сложные отношения и несостоявшиеся партнёрства чаще возникают из-за недостаточного понимания поведения, мотивации и реакций людей. Профайлинг формирует практический навык точного понимания человека и становится инструментом, который усиливает качество коммуникации, делает взаимодействие более понятным и управляемым и помогает чувствовать себя увереннее в работе, в отношениях и в повседневной жизни. Проще говоря, это умение разбираться в людях, понимать их сильные стороны и выстраивать общение так, чтобы оно приводило не к разочарованию и взаимному непониманию, а к эффективному результату.

В марте – апреле 2026 г.
СТАРТУЮТ 4 НОВЫХ
ГРУППЫ КУРСА

«Профайлинг
как навигатор в мире
общения и понимания
мотивов и поведения
людей»:

Офф-лайн - Южная Каната
и район возле IKEA, а также
онлайн - утренняя и вечерняя.
Вопросы и регистрация по
телефону или в Телеграмм:

613 26 393 26



Лариса Соколовская

*Ph.D. Professor,
Коуч личной эффективности,
Сертифицированный профайлер,
медиатор, Член Совета Директоров
Североамериканской Ассоциации
ведущих трансформационных игр
(NAATGP)*

Корреспондент «Наша Оттава»: Здравствуйте, дорогие читатели! Сегодня у нас в гостях Егор Евсиков, personal injury lawyer — адвокат, который помогает людям получить компенсацию, если они пострадали в ДТП, упали и получили травму, или столкнулись с другими случаями чьей-то халатности. Тема действительно важная: жизнь непредсказуема, и в момент аварии или травмы человек часто в шоке и не понимает, куда идти и что делать. А ошибки в первые дни могут стоить денег и даже лишить возможности компенсации.

Егор Евсиков: Полностью согласен: когда человек травмирован, он думает прежде всего о боли, страхе, лечении — и это нормально. Но параллельно важно правильно зафиксировать обстоятельства и вовремя сделать нужные шаги, чтобы защитить свои права.

Корр.: Многие знают вас как тренера по шахматам для детей. Но ваша основная профессия — адвокат по травмам. Как «шахматное мышление» помогает вам выигрывать сложные дела?

Егор: Я бы сказал так: в шахматах важно **видеть ситуацию на несколько ходов вперёд**, сохранять холодную голову и не суетиться. В юридической практике это работает почти так же. Нужно стратегически выстроить процесс: собрать документы, доказательства, медицинские записи, продумать, как будет действовать оппонент — будь то страховая компания или другая сторона. И очень важно: действовать спокойно и последовательно двигаться к цели клиента.

Корр.: Расскажите, пожалуйста, о себе и о вашей компании. Как вы пришли в юриспруденцию?

Егор: Я довольно долго служил в Канадских вооружённых силах, работал аналитиком, в том числе в военной разведке и в штабах. Со временем решил сменить профессиональный фокус и пошёл учиться на юридический факультет Университета Оттавы.



АВАРИЯ? ТРАВМА? – МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ!

(интервью с адвокатом Егором Евсиковым)

Сейчас я практикую как адвокат и **специализируюсь на делах о травмах:** это ДТП, падения и скольжения, травмы в результате разных инцидентов.

Наша фирма **MG Law** существует в Оттаве с 2009 года. Её основала Мириам Горелашвили. У нас в MG Law работает около 20 сотрудников и несколько адвокатов, которые специализируются именно на травмах — ДТП, падениях, медицинской халатности и связанных вопросах. Мы — юридическая практика, ориентированная именно на personal injury. Наша цель — сопровождать клиента **от первого обращения до результата**. Мы помогаем организовать юридическую часть процесса: общение со страховыми компаниями, сбор и оформление документов, запрос медицинских записей, подготовку доказательств, переговоры и, при необходимости, судебное разбирательство. Всю юридическую, тяжёлую работу мы стараемся взять на себя, чтобы человеку было легче сосредоточиться на восстановлении.

Корр.: Можно ли сказать, что ваш военный аналитический опыт помог вам лучше понимать травмы — в армии

люди нередко получают повреждения в процессе тренировок или службы. Это влияет на ваш подход?

Егор: Да, конечно. Военная служба и аналитическая работа научили меня работать с фактами, видеть причинно-следственные связи и системно подходить к сложным ситуациям. И, что не менее важно, я видел, как травмы — физические и психологические — меняют жизнь людей. Поэтому в нашей работе для меня принципиально не только «вести дело», а **поддерживать клиента:** помогать ему пройти путь реабилитации и добиться справедливой компенсации.

Корр.: Представим ситуацию: человек попал в автомобильную аварию или поскользнулся на парковке, упал в магазине, получил удар. Он ещё не понимает, серьёзно ли это — «просто ушиб» или травма с последствиями. Какие действия нужно предпринять сразу, чтобы не потерять возможность компенсации?

Егор: Самое первое — **медицина**. Если состояние серьёзное — вызывайте скорую.

Даже если кажется, что «вроде нормально», при первой возможности нужно обратиться к врачу и **подробно описать симптомы**. Важный момент: последствия сотрясения мозга, травм шеи и спины часто проявляются не сразу. Человек может быть в шоке, а через несколько дней появятся головные боли, головокружение, проблемы со сном и другие симптомы.

Второе — **фиксация обстоятельств**. Если есть возможность, сделайте фото места, причины падения (лед, мокрый пол, препятствие), повреждений, обуви, одежды, следов. Если это ДТП — зафиксируйте машины, номера, общий план, условия дороги. Если вы упали в помещении — **сообщите сотрудникам**, попросите, чтобы инцидент был зафиксирован внутри организации.

Третье — **уведомления и сроки**. В Онтарио у вас есть два года на то, чтобы инициировать гражданский иск. Однако, если травма произошла на муниципальной территории, вы должны направить письменное уведомление муниципалитету в течение 10 дней. По ДТП важно как можно раньше связаться со страховой компанией. И четвертое — **свяжитесь с юристом**, чтобы не пропустить важные шаги и не сказать лишнего, что потом будет использовано против вас.

Корр.: Существует мнение, что адвокаты — это очень дорого, и люди боятся идти к юристам, даже если чувствуют, что им положена компенсация. Что вы скажете читателям, которые переживают из-за стоимости?

Егор: В personal injury сфере распространена модель оплаты **contingency fee** — то есть оплата по результату. Проще говоря, клиент **не платит нам за работу заранее**, а гонорар выплачивается как процент от компенсации — если компенсация получена (через суд или в результате соглашения). Если компенсации нет — как правило, клиент не оплачивает юридические услуги.

Плюс **первая консультация** у нас бесплатная: человек может прийти, рассказать, что случилось, и получить честную оценку ситуации — что делать дальше, какие документы нужны, какие перспективы.

Корр.: Ещё одно важное преимущество, особенно для русскоязычных читателей: язык. Даже если человек знает английский, юридические и медицинские термины — это отдельный мир.

На каких языках вы можете общаться с клиентами?

Егор: В нашей фирме так сложилось, что сотрудники говорят на многих языках. Есть специалисты, знающие русский, украинский, французский и другие языки. Это действительно облегчает жизнь клиенту: человеку проще точно описать симптомы, обстоятельства и переживания на родном языке — особенно в стрессовой ситуации.

Корр.: В Канаде у многих есть страховка, особенно автомобильная. Кажется логичным: попал в ДТП — обращайся в страховую, и всё решится. В каких случаях стоит обращаться к вам, а когда достаточно страховой компании?

Егор: Если повреждён только автомобиль и **нет травм**, чаще всего страховой действительно достаточно: они решают вопрос ремонта или выплаты. Но если есть травма, особенно серьёзная — я бы рекомендовал проконсультироваться с юристом. В травмах много нюансов: медицинские последствия, долгосрочные ограничения, реабилитация, утраченный доход, расходы семьи.

И ещё важный момент: интересы страховой компании и пострадавшего **не всегда совпадают**. Страховая — это бизнес, который стремится минимизировать выплаты. Наша задача — добиваться того, чтобы клиент получил максимально возможную справедливую компенсацию и доступ к реабилитации.

Корр.: Последний практический вопрос. После аварии человек в шоке: он не помнит телефоны, имена, даже не может нормально объяснить, что произошло. Как облегчить доступ к вашей помощи заранее?

Егор: Самый простой совет — **добавьте мой контакт 613-730-8460 в свой телефон заранее**. Можно вырезать мою визитку на задней обложке журнала и хранить рядом со страховой или документами в машине. В нужный момент это реально помогает: вы открываете страховку и сразу знаете, кому звонить. И повторю: первичная консультация у нас бесплатная, можно задать вопросы и получить советы по дальнейшим действиям.

Корр.: Егор, спасибо за разговор и за практические советы. Друзья, берегите себя на дорогах и на скользких улицах. И главное — не оставайтесь один на один с проблемой: если вы получили травму и не понимаете, что делать дальше, лучше вовремя проконсультироваться со специалистом.

Егор: Спасибо большое! Рад был ответить на вопросы и надеюсь, что эта информация поможет людям не растеряться в сложной ситуации.

Видеозапись интервью можно посмотреть на сайте *Наша Оттава*: nashaottawa.ca/mglaw

MG | LAW
Personal Injury Law Firm

АВТОМОБИЛЬНАЯ АВАРИЯ? ТРАВМА?
• ДТП • АВАРИИ • ТРАВМЫ • ПЕРЕЛОМЫ

ВАМ ПОЛАГАЕТСЯ ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА,
ФИНАНСОВАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

- ВОЗМЕЩЕНИЕ РАСХОДОВ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ И УХОД ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- КОМПЕНСАЦИЯ ЗАРАБОТКА, ПОТЕРЯННОГО ИЗ-ЗА АВАРИИ ИЛИ ТРАВМЫ
- БЕСПЛАТНЫЙ АНАЛИЗ ВАШЕГО ДЕЛА
- ОПЛАТА ТОЛЬКО ПРИ УСПЕШНОМ ЗАВЕРШЕНИИ ДЕЛА

EGOR EVSIKOV
ЕГОР ЕВСИКОВ
СД, МА, JD
Адвокат, член Юридического общества Онтарио и Ассоциации судебных юристов Онтарио

TEL: (613) 730-8460
FAX: (613) 730-8461
2733 Lancaster Road,
Suite 100, Ottawa ON,
K1B 0A9



ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА: ресторан Yan's в центре Оттавы

В самом сердце Оттавы, в районе рынка ByWard Market, на улице Murray, 86, открылся ресторан кавказской кухни Yan's. Какой великолепный подарок всем нам! Как долго многие об этом мечтали, верили и надеялись! Расположившись в уютном отремонтированном помещении бывшей итальянской пиццерии, в пяти минутах ходьбы от Национальной галереи Канады, ресторан получил креативное название: 99 % армянских фамилий оканчиваются на «ян». Не менее креативный подход чувствуется и в составлении меню. Оно разнообразно и колоритно.

Неповторимый пряный вкус армянских и грузинских блюд, предлагаемых в новом ресторане, надолго сохраняется в памяти, а желание вернуться, чтобы попробовать что-то ещё, только усиливается, когда с любопытством и умилением наблюдаешь за слаженными действиями официантов, ловко приносящих гостям разнообразные блюда с необыкновенными ингредиентами и фантастическими ароматами.

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие заказов поражает. Кто-то смакует хинкали, щедро приправленные перцем из традиционной высокой деревянной перечницы, кто-то облизывается при виде невероятных размеров хачапури.

Кстати, хачапури можно заказать по-аджарски или по-лазски — они заметно отличаются. Кто-то решает начать трапезу с аппетитных пхали. Некоторые посетители, не определившись заранее, что именно попробовать, наслаждаются грузинскими винами — сухими или полусладкими, знаменитым армянским коньяком «Арарат», а кто-то выбирает экзотический чай из армянских трав. Но лица у всех довольные, умиротворённые, счастливые.

Жизнь хороша, когда ты счастлив. Но она намного лучше, когда другие счастливы благодаря тебе. Жить для других — это правило природы. Реки не пьют свою воду, деревья не едят свои плоды. Солнце не светит для себя, и цветы не распространяют аромат для себя. Думаю, что в ресторане Yan's собралась счастливая команда единомышленников, слаженно и дружно делающих своё дело. Огромное спасибо за это главному создателю и вдохновителю, а также отменному шеф-повару Армену Далибалдьяну и всем тем, кто вкладывает в приготовление каждого блюда частичку своего сердца.

Блюдо в меню, возможно, не великое множество, как в некоторых китайских

и вьетнамских ресторанах, но их действительно много, и каждое по-своему неповторимо, требуя индивидуально подхода к приготовлению.

Yan's открылся в декабре 2025 года и уже успел завоевать сотни сердец благодарных посетителей. Сейчас ресторан работает шесть дней в неделю, кроме понедельника, начиная с пяти вечера. В обозримом будущем планируется и дневной режим работы, так что можно будет приходить и на ланч. Ближе к лету начнут работать и летние площадки — патио на 30 человек. Меню тоже регулярно пополняется новыми блюдами. Недавно, например, в нём появились суп харчо из говядины с крупными кусками прекрасного мяса в каждой порции, сациви из курицы с грецкими орехами, шкмерули — куриные окорочка, запечённые в чесночно-сливочном соусе, и чахохбили из крольчатины.

Лично меня в полный восторг привели два популярных армянских блюда, и оба подаются в глиняных горшочках. Это толма — фаршированные виноградные листья — и хашлама. Пишу сейчас об этом, а у меня слюнки текут. Ох, как же это вкусно! Толма выгодно отличается от своего аналога из греческих ресторанов: приготовленные в горшке под закрытой крышкой виноградные листья, щедро начинённые мясным фаршем и рисом, куда вкуснее, чем у греков. К тому же такая еда исключительно полезна. Я бы сказала, что это лучшая толма в Северной Америке, а я гурман со стажем! Что касается хашламы, то она просто шедеврально. Я, что называется, проглотила язык от удовольствия! Томлёная в небольшом количестве наваристого бульона баранина вместе с картофелем, дополняющим и подчёркивающим вкус мяса, тающего во рту, не сравнится ни с какими лакомствами, закусками и деликатесами. Для истинных любителей баранины, знающих в ней толк, это божественное блюдо, которое непременно стоит попробовать — и не где-нибудь, а именно в ресторане Yan's в центре Оттавы. Сходите и убедитесь сами в искренности моих слов, продиктованных столь сильными положительными эмоциями и радостью от правильно сделанного выбора! Приятного аппетита!



Марина Кочетова



Несколько лет назад в культурной жизни Оттавы-Гатино зажглась новая яркая звезда — театр «Мир». И это не просто ещё одна творческая площадка, а настоящее пространство вдохновения, чувства и живого искусства, созданное удивительной парой — Мариной Цуркан и Александром Кудряшовым. Красивые, талантливые, харизматичные, бесконечно влюблённые в театр, они сумели сделать то, что удаётся далеко не каждому: создать вокруг себя особую вселенную, в которую зритель входит с любопытством, а выходит — с наполненной душой.

С первых минут знакомства с Мариной и Александром становится ясно: перед вами не просто профессиональные артисты и режиссёры, а люди, для которых театр — это образ жизни, дыхание, внутренняя необходимость. Их союз — не только личный, но и творческий, а потому особенно сильный. Они тонко чувствуют друг друга, дополняют, поддерживают, вдохновляют — и именно это рождает на сцене ту самую магию, которую невозможно подделать.

Театр «Мир» появился в декабре 2022 года, и с тех пор его путь напоминает красивую комету: яркий взлёт, стремительное движение вперёд, новые постановки, гастроли, растущая любовь зрителей. Их первая работа, «Варшавская мелодия», сразу дала понять: в Оттаве-Гатино появились настоящие профессионалы, люди с глубокой театральной школой, тонким вкусом и редкой способностью проживать каждую историю сердцем.

Главное чудо театра в том, что он не ограничивается сценой. Марина и Александр создали ещё и театральную



ТЕАТР, КОТОРЫЙ ДАРИТ ЛЮДЯМ НОВЫЙ МИР

студию, где помогают людям разных профессий прикоснуться к искусству. В их коллектив приходят совершенно разные люди, не связанные с искусством — люди, которые днём живут обычной жизнью, а вечером открывают в себе новую природу. Здесь учат не только сценической речи, пластике и актёрскому мастерству. Здесь учат смелости быть собой, чувствовать, слышать партнёра, доверять сцене и собственному внутреннему голосу. Именно поэтому атмосфера в театре «Мир» такая особенная. Это не случайное собрание людей по интересам, а настоящий творческий организм, где каждый важен, где ценится не только талант, но и душевная отдача.

Марина и Александр умеют увидеть в человеке больше, чем он сам пока в себе замечает. Они раскрывают, направляют, вдохновляют — и в результате на сцене рождаются новые артисты, а в жизни людей появляется совсем иное ощущение себя.

В этом и есть редкая сила настоящих мастеров: не только блистать самим, но и зажечь других.

Марина и Александр говорят о театре как о мире, которого нам порой так не хватает в повседневности. О мире, где есть глубина, любовь, искренность, где человек может прожить чужую историю и вдруг лучше понять свою. И, наверное, именно за этим зрители снова и снова приходят на спектакли театра «Мир» — за эмоцией, которая не отпускает, за тем внутренним светом, который остаётся ещё долго после финальных аплодисментов.

Сегодня театр «Мир» — это одно из самых ярких русскоязычных культурных явлений Оттавы-Гатино. Это театр, который напоминает нам о самом важном: искусство по-прежнему способно менять людей, делать их тоньше, глубже, человечнее.

Анна Приходько

Видеозапись интервью смотрите на сайте «Наша Оттава»: nashaottawa.ca/mir



ВОЗРАСТ – НЕ ПОРОК? ИЛИ ВСЁ-ТАКИ ПОРОК?

Эйджизм в IT: невидимая стена, о которую разбиваются опытные профессионалы

В последние месяцы в Оттаве всё чаще можно услышать одну и ту же историю. Человек с двадцатью или тридцатью годами опыта в IT, работавший в федеральном правительстве или на крупную компанию, внезапно оказывается на рынке труда. Резюме солидное: архитектура систем, кибербезопасность, управление проектами. Но после десятков разосланных резюме - тишина.

Для многих специалистов старше сорока это становится неожиданным открытием: оказывается, опыт это не всегда преимущество. Иногда он превращается в проблему.

В столичном регионе эта тема особенно болезненна. Оттава один из крупнейших IT-центров Канады. Здесь работают тысячи программистов, системных администраторов, аналитиков и специалистов по кибербезопасности и многие из них заняты в федеральных департаментах или в компаниях, обслуживающих государственные проекты. Среди них немало русскоязычных специалистов, приехавших в Канаду в разные годы и построивших здесь успешную карьеру.

Однако последние сокращения в государственном секторе и технологических компаниях резко изменили ситуацию. Люди, которые годами считались незаменимыми экспертами, неожиданно столкнулись с явлением, о котором раньше читали только в статьях. Его называют **ageism** - дискриминацией по возрасту.

Эйджизм в действии

Представьте: элегантная женщина за шестьдесят приходит на собеседование в ночной клуб на позицию *exotic dancer*. Менеджер, едва взглянув на неё, произносит вслух: «Вы слишком стары для этой работы».

Женщина подаёт в суд на дискриминацию по возрасту и выигрывает. Получает солидную компенсацию. Прецедент создан.

С тех пор ни один грамотный HR-менеджер не скажет вам прямо: «Мы не берём вас из-за возраста». Вместо этого вы услышите: «Ваш профиль нам не подходит», «Мы ищем другой набор skills», или самое изощрённое: «Вы слишком квалифицированы». Последняя формулировка стала настоящим корпоративным эвфемизмом XXI века. «Overqualified» это кодовое слово, за которым прячется простой смысл: **вы слишком старый**.

Древний инстинкт в корпоративном костюме

Эйджизм или дискриминация по возрасту был описан и назван ещё в 1969 году американским психиатром Робертом Батлером. Но само явление куда древнее. В ряде культур прошлого существовала мрачная традиция избавляться от стариков когда те переставали быть «полезными».

Народы, ведущие кочевой образ жизни в суровых условиях, порой оставляли немощных старейшин умирать поскольку те замедляли выживание группы. Знаменитая японская легенда об *Убасутэ* - горе, куда сыновья относили пожилых матерей - отражает этот архетипический страх перед «балластом».

В животном мире картина похожая: стареющий самец льва изгоняется из прайда молодыми конкурентами. Старый вожак волчьей стаи уступает место или погибает. Природа безжалостна к тем, кто «не успевает». Корпоративная среда, как ни цинично это звучит, воспроизводит ту же логику. Только вместо клыков использует алгоритмы отбора резюме.

Карта дискриминации: где хуже всего?

Ситуация варьируется от страны к стране, но нигде не является радужной.

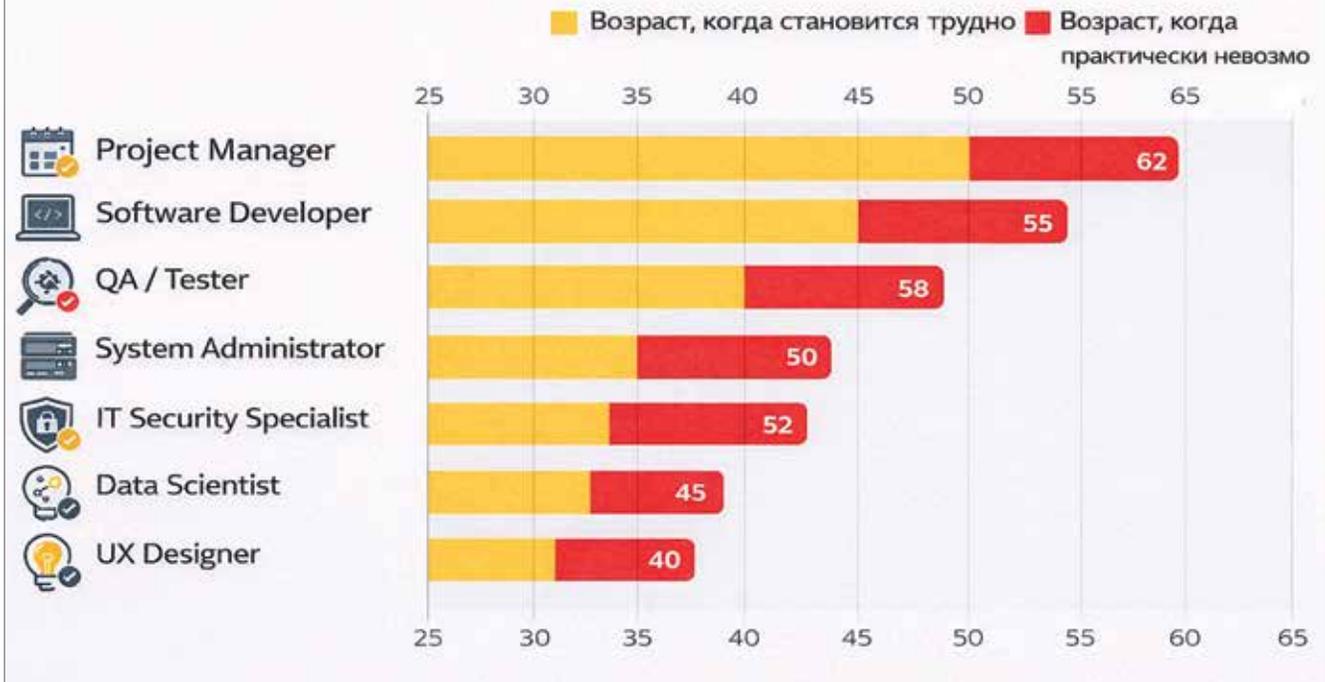
В **США** культ молодости возведён в абсолют, особенно в Кремниевой долине. Там бытует полушутливое, но вполне реальное правило: если тебе за тридцать пять и ты не основал стартап, то ты «динозавр». Законы против эйджизма существуют (ADEA с 1967 года), но дискриминация процветает под маской «культурного несоответствия».

В **Канаде**, включая Оттаву, подход тоньше, но не добрее. Особенно уязвимы специалисты 45+, а если вы ещё и иммигрант, то получаете двойной удар: акцент плюс возраст.



Возрастные барьеры в IT-профессиях

Возраст, в котором становится трудно или практически невозможно устроиться на работу в различных IT-ролях



IT-сектор и консалтинг здесь ориентированы на молодёжь столь же жёстко, как и в США.

В **Европе** официально декларируют возрастную инклюзивность, но на практике специалист старше 50 в сфере ERP или digital transformation обнаруживает, что двери закрыты, просто закрыты вежливо и с улыбкой.

В **Китае** установлен рекорд откровенности: в тамошних IT-компаниях 35 лет это официальная граница «старости». После неё карьерные перспективы резко сужаются.

Парадокс, от которого хочется смеяться или плакать

Те же самые компании, которые отказывают опытным кандидатам, одновременно жалуются на нехватку квалифицированных специалистов, дефицит экспертизы и отсутствие сотрудников, умеющих работать в сложных условиях. Они платят рекрутерам за поиск «редких талантов» и при этом системно отфильтровывают именно тех, у кого этих талантов больше всего. Это не просто несправедливо. Это глупо. Но таковы правила игры и, пока мы их не изменим, приходится по ним играть.

Как выжить: практические советы для тех, кто в поиске

Если вам 45, 50 или 55 лет и вы выходите на рынок труда сейчас, когда волна сокращений в государственном секторе Оттавы выбросила тысячи опытных профессионалов в открытое плавание, вот что реально помогает:

- **Не указывайте год окончания университета в резюме.** Это первый маркер возраста, который сканирует алгоритм.
- **Ограничьте опыт работы последними 15–20 годами.** Не пишите «35 лет в индустрии», а пишите «обширный опыт в...» или просто перечисляйте позиции начиная с 2005–2008 годов.
- **Обновите LinkedIn-фото** — не для того, чтобы выглядеть моложе, а чтобы выглядеть энергично и современно.
- **Освойте актуальный стек технологий**, пусть даже поверхностно. Упоминание AI-инструментов, cloud-платформ или agile-методологий меняет восприятие резюме.

- **Делайте ставку на нетворкинг**, а не на отклики через порталы. Большинство позиций для опытных специалистов закрываются через рекомендации до публичного размещения вакансии.
- **Рассмотрите контрактную работу и консалтинг** - здесь опыт ценится выше, а предубеждения слабее.

Эйджизм это не проблема тех «кто уже старый». Это проблема системы, которая теряет мудрость, выбирая молодость. История технологий показывает: самые устойчивые и сложные системы создаются не только молодыми гениями, но и людьми с большим опытом.

Парадокс IT-индустрии в том, что она стремительно развивается, но при этом часто недооценивает одно из главных конкурентных преимуществ - накопленное знание. И пока законодатели, HR-директора и CEO не осознают, что опыт это актив, а не архив, правила игры надо знать и уважать. В гонке технологий побеждает не самый молодой, а самый подготовленный.

Анастасия Чупина

Клиника Зубного Протезирования 

С 8 Марта!
Улыбайтесь с Уверенностью



- Принимаем CDCP
- Цифровые зубные протезы
- Протезы на имплантах
- Починка зубных протезов

— Бесплатная Консультация. Звоните! —

 **OTTAWA SOUTH DENTURE CLINIC** 701 - 2210 Prince of Wales Dr., Ottawa
OttawaSouthDenture.com 613-695-9229

СИЛА МЫСЛИ 

КРУТАЯ КОМАНДНАЯ ИГРА
В СТИЛЕ ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

КВИЗ СИЛА МЫСЛИ — ЭТО:

- 2.5 ЧАСА УЛЁТНОЙ ВИКТОРИНЫ
- ОТДЫХ С ДРУЗЬЯМИ И ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА
- НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ
- ПОДАРКИ УЧАСТНИКАМ

КАК СЫГРАТЬ:

- 1 Собрать команду 4-12 чел
- 2 Придумать ей бомбическое название
- 3 Записаться тут

 **Marconi Center**
1026 Baseline Rd, Ottawa

 **silauquizottawa**

 silauquiz.com

MG LAW
Personal Injury Law Firm





Егор Евсиков
Адвокат, СД, МА, JD
Финансовая компенсация
при ДТП, Аварии, Травме

613-730-8460

ЛЯ-ЛЯ-ФА
КАРАОКЕ КВИЗ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА
В СТИЛЕ
УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

ПОЁМ - КАК УМЕЕМ!
ОТДЫХАЕМ - КАК ЛЮБИМ!



 **613-265-8585**
SILAUQUIZ.COM